

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОЦІНКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 14-17 РОКІВ

Калиниченко І. О., д.мед.н., проф., Савчук О. В., аспір.

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка

kalina_o1960@mail.ru, SavchukEV@yandex.ua

Рухова активність дітей є невід'ємною складовою формування здорової та соціально активної особистості, запорукою створення здорового репродуктивного потенціалу нації. Підлітковий вік, за даними ВОЗ, визнаний критичним етапом для розвитку багатьох хронічних хвороб. Численними науковими дослідженнями доведено, що прогресуюче зниження рівня здоров'я школярів передусім пов'язане із проблемою дефіциту рухової активності (О. Г. Сухарєв, 1991, Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов, 1991, Т. Ю. Круцевич, 2003, І. О. Калиниченко, 2013). У науковій літературі значна увага приділяється вивченню гігієнічної норми добової рухової активності дітей шкільного віку (О. Г. Сухарєв, 2004, І. О. Калиниченко, 2013). Спеціально організована рухова активність є частиною добової рухової активності дитини і залишається важливою ланкою, на яку можна впливати з метою покращення функціональних показників школярів.

Метою роботи було дослідити та проаналізувати рівень спеціально організованої рухової активності дітей 14-17 років.

У ході дослідження проведено анкетування 569 дітей (290 хлопчиків та 279 дівчат) загальноосвітніх закладів м. Суми. Серед школярів 14-17 років 45,18% підлітків займаються у спортивних секціях, 32,55% – займаються самостійно фізичною активністю і 22,27% – не займаються спеціально організованою руховою активністю у позаурочний час. Основна питома вага дітей 14-17 років (54,82%) має спеціально організовану рухову активність на шкільних заняттях з фізичного виховання, що складає, згідно закону, 45 хвилин 2-3 рази на тиждень залежно від профілю школи. За даними опитування, спеціально

організована рухова активність школярів 14-17 років у спортивних секціях складає 1 годину у 40,63% підлітків, 1,5 години – 2 години – у 37,81%, 2,5 години – 3 години – у 15,54%, 4 години – у 2,47% дітей.

У дітей з різною спеціально організованою руховою активністю досліджували рівень фізичних можливостей серцево-судинної системи, використовуючи пробу Руф'є. Аналіз показників індексу Руф'є показав, що більшість дітей з нормальними показниками рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи (середній, вище середнього, високий рівень) спостерігалася серед дітей із спеціально організованою фізичною активністю тривалістю 2 години ($19,33 \pm 1,59\%$) порівняно з дітьми, які мали спеціально організовану фізичну активність протягом 1 години ($15,13 \pm 1,74\%$) та 3 – 4 годин ($8,40 \pm 0,55\%$). Відсоток дітей з нормальними показниками індексу Руф'є переважав у підлітків, які відвідували спортивні секції ($22,83 \pm 1,78\%$) порівняно з дітьми, які займалися самостійно фізичною активністю ($12,32 \pm 1,40\%$), та з школярами ($6,41 \pm 1,04\%$), які не мали спеціально організованої рухової активності у позаурочний час.

Важливою умовою підвищення рівня спеціально організованої рухової активності школярів є позитивна мотивація до занять фізичного виховання. Аналіз опитування підлітків довів, що 25,09% дітей 14-17 років не мають бажання відвідувати заняття з фізичного виховання, а 11,76% дітей 14-17 років взагалі не відвідують шкільні заняття з фізичного виховання. Проте розподіл дітей за групами з фізичного виховання свідчить, що лише 3,90% школярів звільнені від занять з фізичної культури.

Отримані дані свідчать, що рівень спеціально організованої рухової активності в об'ємі двох годин є необхідною умовою підтримання нормального рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи підлітків 14-17 років. У ході дослідження встановлено, що питома вага дітей 14-17 років (54,82%) має недостатній рівень спеціально організованої рухової активності.